گزارش کوتاه
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۱۴، اردیبهشت ۱۳۹۴، ۱۶۶-۱۶۱

بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر کیفیت زندگی کارکنان مرکز بهداشت شهر اراک: یک گزارش کوتاه

ایمان نویدی[۱]، فضل‌اله غفرانی‌پور[۲]، زهرا طاهری[۳]، محبوبه خورسندی[۴]

دریافت مقاله: ۹۳/۹/۴ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۹۳/۱۰/۲۰ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۹۴/۱/۲۲ پذیرش مقاله: ۹۴/۱/۲۳

چکیده

زمینه و هدف: کارمندان قشر عظیمی از شاغلین هستند و کار بی‌تحرکی دارند، لذا ضروری است جهت تأمین سلامت این گروه از افراد جامعه برنامه ریزی‌های جامع صورت پذیرد. این پژوهش به بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر کیفیت زندگی کارمندان می‌پردازد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش به صورت کارآزمایی آموزشی روی ۱۴۰ نفر از کارکنان شاغل در مرکز بهداشت شهر اراک انجام گرفت. ابزار جمع‌آوری اطلاعات فرم کوتاه پرسشنامه ۳۶ سؤالی کیفیت زندگی (SF36) بود. جهت آنالیز داده‌ها از آزمون‌های آمار توصیفی و تحلیلی (t زوجی و t مستقل) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، با به کارگیری برنامه ورزش صبحگاهی نمره کیفیت زندگی افراد حاضر در گروه آزمون به طور معنا داری نسبت به قبل از اجرای برنامه ورزش صبحگاهی افزایش می‌یابد ($p<۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه مؤید تأثیر انجام ورزش صبحگاهی برکیفیت زندگی کارکنان می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌شود این موضوع در مطالعات آتی مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: ورزش صبحگاهی، کیفیت زندگی، آموزش

مقدمه

بیش از ۶۰٪ بزرگسالان فعالیت فیزیکی کافی برای حفظ سلامتی خود ندارند. یافته‌های حاصل از بررسی در بین بزرگسالان ایرانی نشان می‌دهد بیش از ۸۰٪ جمعیت ایرانی از نظر فیزیکی غیر فعال هستند [۱].

یکی از مهمترین عوامل ایجاد و حفظ سلامتی، فعالیت بدنی منظم می‌باشد و به دلیل ارتباط آن با سلامت، به عنوان یکی از ۱۵ اولویت تغییر رفتار جهت بهبود سلامت در نظر گرفته شده است [۲].

ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی جهت پیشگیری از بیماری‌های مزمن و ارتقای سلامت جامعه است. امروزه

۱- کارشناس ارشد آموزش بهداشت، مرکز بهداشت استان اراک، اراک، ایران
۲- دانشیار گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
۳- کارشناس ارشد آموزش بهداشت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران
۴- (نویسنده مسئول) دانشیار گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران
تلفن: ۳۳۶۸۴۶۱۵-۰۸۶، دورنگار: ۳۳۶۸۴۶۱۵-۰۸۶، پست الکترونیکی: dr.khorsandi@arakmu.ac.ir

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-10]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.7.7]

اکثر مشاغل از جمله مشاغل کارمندی، بدون تحرک هستند. فعالیت فیزیکی نه تنها عملکرد و سلامت کارکنان را بهبود می‌بخشد، بلکه منجر به ایجاد رضایت شغلی و ارتقاء کیفیت زندگی آنان می‌شود [۳].

از آنجا که کارمندان قشر عظیمی از شاغلین را تشکیل می‌دهند و کار کم‌تحرکی دارند، ضروری است جهت تأمین سلامت این افراد برنامه‌ریزی شود. با توجه به اینکه، یکی از مؤثرترین راهکارها جهت ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی این افراد انجام فعالیت فیزیکی و ورزش است، از طرفی ورزش صبحگاهی یکی از ساده‌ترین و اجرایی‌ترین فعالیت‌های فیزیکی در محیط کار می‌باشد همچنین، با توجه به اینکه تاکنون مطالعه‌ای در خصوص تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی کارمندان بخش دولتی انجام نشده، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ورزش صبحگاهی بر روی کیفیت زندگی کارمندان مرکز بهداشت شهر اراک انجام گردید.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر به صورت یک کارآزمایی آموزشی و به روش پیش آزمون پس آزمون جهت بررسی تاثیر ورزش صبحگاهی بر کیفیت زندگی کارکنان مرکز بهداشت اراک صورت گرفت. کلیه کارکنان (۱۴۰ نفر) به روش سرشماری وارد مطالعه شدند. معیار ورود افراد به مطالعه شاغل بودن در مرکز بهداشت شهر اراک بود و افرادی که تمایل به همکاری نداشتند از مطالعه خارج شدند. جهت گردآوری داده‌ها، از فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سؤالی (SF-36) استفاده شد [۴]. پرسشنامه فوق شامل ۳۶ سؤال است، که ۳۵ سؤال آن در ۸ خرده مقیاس چند ماده‌ای (در دو بعد سلامت جسمانی و روانی) خلاصه می‌گردد. چهار خرده مقیاس اول شامل عملکرد جسمانی، مشکلات جسمانی، درد بدنی و سلامت عمومی در بعد "سلامت جسمانی" و ۴ خرده مقیاس آخر شامل سرزندگی، کارکرد اجتماعی، نقش هیجان و سلامت روانی در بعد "سلامت روانی" می‌باشند [۵].

برای بررسی نتایج از برنامه Excel که بر اساس رهنمودهای SF36 توسط کلانترزاده، کاپل، بلاک و هامپریز طراحی شده است، استفاده شد. با وارد کردن داده ها در برنامه Excel نمرات خرده ، ابعاد و نمره کلی SF36 به طور خودکار محاسبه می‌شود. دامنه نمرات افراد در این آزمون بین نمره صفر (پایین‌ترین نمره و بیانگر کیفیت زندگی نامطلوب است) و نمره ۱۰۰ (بالاترین نمره و بیانگر کیفیت زندگی مطلوب است) قرار می‌گیرد.

آزمودنی‌های به روش تصادفی به دو گروه ۷۰ نفری آزمون و شاهد تقسیم شدند. سپس با کسب رضایت از شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه کیفیت زندگی SF36 توسط دو گروه تکمیل شد. به منظور آموزش منافع، اصول و روش‌های انجام صحیح ورزش صبحگاهی از بسته‌ای شامل لوح فشرده، پمفلت و ۳ برگ مطلب آموزشی جهت گروه آزمون استفاده شد. مداخله شامل برنامه ورزش صبحگاهی ۸ هفته‌ای برای گروه آزمون بود، که ۴ روز در هفته از شنبه تا چهارشنبه به مدت ۳۰ دقیقه در شروع ساعت کاری اداره انجام گرفت. پس از سپری شدن دوره دو ماهه آموزش، پرسشنامه کیفیت زندگی مجدداً توسط دو گروه آزمون و شاهد تکمیل شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون‌های آماری توصیفی (داده‌های کمی به صورت انحراف معیار± میانگین و داده‌های کیفی به صورت تعداد (٪)) و تحلیلی (t زوجی و

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-10]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.7.7]

t مستقل) استفاده شد و p<۰/۰۵ به عنوان سطح معنی‌داری در نظر گرفته شد.

نتایج

نیمی از شرکت‌کنندگان در مطالعه (۵۰٪) ۷۰ نفر مرد و نیمی دیگر زن بودند. ۱۸/۵٪ (۲۵ نفر) افراد مجرد و ۸۱/۵٪ متأهل (۱۱۱ نفر)، ۴۵/۴٪ (۶۴ نفر) افراد استخدام رسمی، ۲۹/۶٪ (۴۱ نفر) پیمانی و ۲۵٪ (۳۵ نفر) قراردادی بودند. سطح تحصیلات ۲۱/۳٪ دیپلم (۳۰ نفر)، ۱۲٪ فوق دیپلم (۱۷ نفر)، ۵۳/۷٪ لیسانس (۷۴ نفر)، ۷/۴٪ فوق لیسانس (۱۱ نفر) و ۵/۶٪ (۸ نفر) پزشکی بود. میانگین سنی افراد حاضر در مطالعه ۴/۲۱±۳۶/۷۳ سال و میانگین سابقه کاری آنان ۲/۳۶±۱۱/۹۲ سال گزارش شد.

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۱ نمره کل کیفیت زندگی گروه شاهد قبل و بعد از مداخله اختلاف معنی‌داری نداشت (p=۰/۴۶۱)، در حالی که در گروه آزمون قبل و بعد از مداخله اختلاف معنی‌داری وجود داشت (p>۰/۰۰۱).

همچنین، بین نمره کل کیفیت زندگی در گروه آزمون و شاهد قبل از مداخله، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت (p=۰/۲۰۱)، در حالی که بعد از مداخله این اختلاف معنی‌دار شد (p>۰/۰۰۱).

جدول ۱ - مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات کیفیت زندگی کل قبل و بعد از انجام مداخله در گروه آزمون و شاهد

کیفیت زندگی کل	انحراف معیار±میانگین		مقدار p *
	قبل از مداخله	بعد از مداخله	
گروه شاهد	۶۶/۹۹±۱۵/۳۱	۶۷/۰۷±۱۵/۴۹	۰/۴۶
گروه آزمون	۷۰/۵۷±۱۴/۷۸	۷۶/۲۹±۱۱/۵۵	>۰/۰۰۱
مقدار p **	>۰/۲۰	>۰/۰۰۱	

** آزمون t زوجی ** آزمون t مستقل*

بحث

در راستای اثبات فرضیه‌های تحقیق نتایج نشان دادند، درگروه آزمون نمره کیفیت زندگی افراد بعد از انجام مداخله افزایش یافته است.

در مطالعه مشابه انجام شده توسط Gumus و همکارش ارتباط معناداری میان انجام فعالیت‌های ورزشی و کیفیت زندگی اندازه‌گیری شده توسط (SF36) به اثبات رسید و هر هشت خرده مقیاس کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان پیشرفت بسیاری داشت [۵].

همچنین، Hamidizade و همکاران در پژوهش خود روی۵۰ سالمند به این نتیجه رسید که اجرای مداخله تمرین ورزشی در این افراد میانگین نمرات کیفیت زندگی را افزایش داده است [۶]. تحقیق Brach و همکاران نیز نشان داد، انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط (۲۰ تا ۳۰ دقیقه) در روز به افزایش کیفیت زندگی و احساس خوب بودن سالمندان کمک شایانی می‌کند [۷].

این در حالی است که در برخی از مطالعات ارتباط معنی‌داری بین فعالیت فیزیکی و کیفیت زندگی مشاهده نشد. از جمله می‌توان به نتایج مطالعات Barrett و

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-10]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.7.7]

همکارش[۸] و همچنین، Atarzadeh و همکارش [۹] اشاره کرد.

نتایج مغایر مطالعات پیشگفت را می‌توان به این علت دانست که ورزش‌های بی‌هوازی فشار زیادی بر بدن وارد می‌کنند، از طرفی به دلیل این که ورزش‌های خانگی در محیط کوچک و بسته خانه انجام می‌شوند، افراد در هنگام ورزش با محیط خارج تعاملی برقرار نمی‌کنند، بنابراین تغییری در سطح کیفیت زندگی آنان رخ نمی‌دهد.

بر اساس نتایج مطالعه فوق کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی روند رو به گسترشی در بین کارمندان دارد که این مسأله می تواند اثرات مخربی بر سلامت جسمانی و روانی این افراد داشته باشد و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین با اتکاء به آموزش‌های صحیح در خصوص انجام ورزش و فعالیت بدنی و اجرای دقیق این حرکات در مکان‌های کاری، می‌توان به ارتقاء سطح سلامتی و کیفیت زندگی این عزیزان کمک نمود.

ضمناً پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی جهت سنجش دقیقتر انجام ورزش توسط آزمودنی‌ها از روش‌های دقیق‌تری مانند استفاده از دستگاه پدومتر، اندازه‌گیری تعداد تنفس و ضربان قلب استفاده گردد.

همچنین، جهت آموزش افراد از آموزش‌های برنامه‌ریزی شده و مبتنی بر مدل‌های آموزشی استفاده شود، زیرا با کمک گرفتن از مدل‌های آموزش بهداشت می‌توان تغییرات رفتاری به مراتب پایدارتری را در افراد ایجاد نمود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که چون تنها روش سنجش انجام ورزش صبحگاهی در این مطالعه خود اظهاری بوده، این امر می‌تواند بر دقت نتایج به دست آمده تأثیر بگذارد، همچنین، به دلیل این که برگزاری جلسات آموزشی در ساعات اداری و محل کار انجام می‌شد، مشکلاتی جهت هماهنگی به منظور شرکت تمامی افراد گروه آزمون در جلسه وجود داشت.

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد، کیفیت زندگی کارکنان مرکز بهداشت اراک بعد از شرکت در برنامه ۸ هفته‌ای ورزش صبحگاهی افزایش معناداری پیدا کرده و این بدین معنا است که مداخله آموزشی به عنوان یک روش مؤثر می تواند کیفیت زندگی کارکنان ادارات را تا حد قابل ملاحظه‌ای ارتقاء دهد.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از کلیه کارکنان مرکز بهداشت شهرستان اراک و رابطین ورزش آقای حامدی و خانم جعفری که در اجرای هرچه بهتر برنامه ورزش صبحگاهی ما را یاری دادند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

[1] Mazloomi S, Mohammadi M, Morovati M, Fallahzadeh H. Investigativs the effects of decisional balance on yazd employees exercise based on transtheoretical model. *Tabib-e- Shargh* 2010; 11(2): 57-61.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-10]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.7.7]

[2] Namazizadeh M. The effects of social-phychological theories on the process of sport skill learning. 2ed., *Tehran*, Publications School of Physical Education and Sport Sciences at Tehran University. 2006

[3] Moosavi S. comparison of the effect of mental stress on Azad university athlete and non-athlete employees in Region 3. *Movement Science and Sport* 2007; 9: 59-70.

[4] Vahdaninia M, Goshtasebi A, Montazeri A, Maftoon F. Health related quality of life in an elderly population in Iran:a population- based study. *Payesh* 2005; 4(113): 120-4.

[5] Gumus I, Onur O. Impact of home - based exercise on quality of life women with primary dysmenorhoea. *SAJOS* 2012; 18(1): 18-21.

[6] Hamidizade S, Ahmadi F, Aslani Y, Etemadifar S, Salehi K, Kord Yazdi R. The effect of an exercise program on the health-quality of life in older adults. *Iranian J Aging* 2007; 16(1): 81-6.

[7] Brach G, Simiosick C, Krichevsty S. The association between physical function and lifestyle activity and quality of life. *Am Geriatr Scio* 2002; 50(11): 401-16.

[8] Barrett C, Semerdely P. A comparison of community-based resistance exercise and flexibility exercise for older adults. *Aust j Phsio* 2002; 48(20): 218-23.

[9] Atarzadeh R, Sohrabi M. Describe the attitude of people towards the city of Mashhad on physical activity. *Sport Olympics journal* 2007; 15(1): 37-47.

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-10]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.7.7]

The Effect of Morning Exercise on Quality of Life among Health Center Staff in Arak City: A Short Report

I. Navidi[1], F. Ghofranipour[2],Z. Taheri[3], M. Khorsandi[4]

Received: 25/11/2014 Sent for Revision: 10/01/2015 Received Revised Manuscript: 11/04/2015 Accepted: 12/04/2015

Background and Objective: The office employees constitute a large proportion of employed people and most of the work time behind the desks, therefore, it seems necessary to follow some comprehensive and standardized programs to provide their health. The aim of this study was to assess the effects of morning exercises on the quality of life of health center staff.

Materials and Methods: This educational trial study were assessed among 140 staff in Arak Health Center. Data were obtained using a quality of life's questionnaire (SF36). For data analysis, it was used descriptive and analytical statistics (t-paired and t-test).

Results: Considering the morning exercise program, the quality of life score among the subjects in the test group has significantly increased compared to the previous scores measured before the morning exercises ($p<0.05$).

Conclusion: Findings revealed that the accurate, regular and well-organized execution of the morning program across Iran may play an important role to promote the quality of life among Iranian employees.

Key words: Morning exercise, Quality of life, Staff, Education

Funding: This research was funded by Arak University of Medical Sciences.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: The Ethics Committee of Arak University of Medical Sciences approved the study.

How to cite this article: Navidi I, Ghofranipour F, Taheri Z, Khorsandi M. The Effect of Morning Exercise on Quality of Life among Health Center Staff in Arak City :A Short Report *J RafsanjanUniv Med Sci* 2014; 14(2): 161-66. [Farsi]

1- MSc in Health Education, Deputy of Health, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran
2- Associate Prof., in Health Education, School of Health, Tarbiat Modarres University, Tehran, Iran
3- MSc. in Health Education, Social Health Determinants Research Center, Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, Iran
4- Associate Prof., in Health Education , School of Health, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran
(Corresponding Author) Tel: (086) 33684615, Fax: (086) 33684615, E-mail: dr.khorsandi@arakmu.ac.ir

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-09-10]

[DOR: 20.1001.1.17353165.1394.14.2.7.7]